

■ 今年の夏季休業について

- コロナ禍にあって、これまで感染症対策を徹底しながら教育活動を実施している中、オミクロン株が「BA.5系統」に置き換わり感染拡大の傾向にある。
- 夏季休業中は、生徒の活動が活発化する可能性がある。
- 「文化部のインターハイ」と称される「とうきょう総文2022」が東京で開催される。〈とうきょう総文2022〉

- 夏季休業日を有効に活用し、自分自身と向き合う時間をつくろう。
- 以前から興味があったことに挑戦し、見方や考え方を広げよう。
- 好きな学習や興味のあることに集中的に取り組もう。
- 感染症対策をより一層徹底し、1日も早く、明るい未来を切り開こう。

夏季休業明けにも意欲と希望をもって学校生活に臨むことができるよう、生活のリズムを崩すことなく、充実した日々を過ごしましょう。

1 新型コロナウイルス感染症から身を守る

感染症対策の徹底

■ 感染拡大を防止する習慣

- 手洗い・マスク・毎日検温を励行する。
- ソーシャルディスタンスを保つ。
- 3つの「密」を避けて行動する。

外出時

■ 感染症対策

- 身体的距離が確保できない場合マスクを着用する。
- 体調が悪いときは出かける。
- 不要な宿泊や旅行は行わない（×生徒だけ）。
- 大人数での長時間の会食を避ける（×回し飲み等）。
- 換気の悪い密集した場所を避ける。

2 自転車の安全な利用

感染予防のため、自転車を利用する人が増えており、高校生の自転車の事故が増加しています。

■ 事故を起こさない、事故にあわない

- 交通ルールを守り、無理な運転はしない。
- 乗車前にブレーキ等を点検する。
- 時間に余裕をもって出発する。
- 自転車保険に入りヘルメットを着用する。



3 夏季休業日の過ごし方

学習

■ 学習の仕方

- 窓を開けて換気する。
- オンラインやICT機器を活用し学習する。
- 新聞や本を読み、物事を多面的・多角的に捉える。
- 興味のあることに挑戦する。



部活動

■ 熱中症やけが等の防止

- 熱中症や生徒の体力・健康・技能等を踏まえ活動する。
- 熱中症対策の視点から、身体的距離を確保した上でマスクを外す。



睡眠・食事

心もメンテしよう(厚生労働省)
～若者を支えるメンタルサイト～

■ 規則正しい生活を送り免疫力を高める

- 生活のリズムを整え適度な運動、バランスの取れた食事を心掛ける。
- 睡眠をしっかりとって、抵抗力を高める。
- 夜遅くまでスマートフォンやテレビの画面を見ない。



4 人権感覚をもって行動

■ SNSの危険性を正しく理解

- SNSは便利な反面、何気ない書き込みなどが、人を傷付け、「いじめ」の加害者となることがある。
- SNS上にアップされた写真や動画等は、拡散すると完全に消去することが難しく（デジタル・タトゥー）、取り返しのつかないことになったり、トラブルにつながったりすることがある。

「考えよう！ いじめ・SNS@Tokyo」
ストーリーから考える漫画形式の教材



5 自分の身を守る

■ 飲酒や薬物乱用、振り込め詐欺、などに関わらない

- 先輩や友人との飲酒や喫煙（×）
- 痩せる薬、元気になる薬、集中力を高める薬の誘い（×薬物）
- 手軽で高額なアルバイトの誘い（×出し子・×受け子）



6 悩みは相談

■ 心配ごとや悩みは身近な大人などに相談

- TOKYOほっとメッセージチャンネル
- 東京都教育相談センター
0120-53-8288(24時間受付)
- ヤング・テレホン・コーナー
03-3580-4970(24時間受付)
- 相談ほっとLINE@東京



相談ほっとLINE@東京